

# #JEMAUTOPALPE

Une campagne de prévention du CHU de Lille à l'occasion du mois de sensibilisation sur le dépistage du cancer du sein Octobre Rose.



Installe toi **seins nus** devant un miroir pour observer tes seins.

Les symptômes qui doivent t'alerter sont les suivants : un creux dans le sein, un mamelon rétracté, une altération du grain de peau, une rougeur ou douleur au mamelon, un changement de la forme du sein, une grosseur visible, un changement de couleur des auréoles.



Pince délicatement ton téton pour vérifier qu'**aucun liquide** ne sort.



Mets **ta main derrière la tête** et utilise le **bout des doigts** avec un peu de crème pour le corps pour te palper. Recherche une déformation, une boule ou une grosseur.

Commence par la zone entre l'aisselle, la clavicule et le sein. Insiste bien dans le creux.



 **Souviens-toi : l'auto-palpation c'est chaque mois, 5 jours après la fin des règles.**

Descends ensuite sur la poitrine par des pressions légères et circulaires sur chaque partie charnue du sein. Renouvelle la palpation de façon plus appuyée.



Change de côté pour faire les mêmes gestes sur l'autre sein.

Si tu sens quelque chose d'anormal, **n'attends pas pour consulter ton médecin, ton gynécologue ou ta sage-femme.**

Prends soin de toi et des autres et parle de l'auto-palpation à tes amies.

Rejoins nous sur Instagram @chulille avec le hashtag #jemautopalpe pour donner plus d'ampleur à ce mouvement.

